



Ασθένεια που προκαλείται από τον κορωνοϊό (COVID-19): Πως να αυτοαπομονωθείτε στο σπίτι εάν υπάρχει πιθανότητα να εκτεθήκατε αλλά δεν έχετε συμπτώματα

Τα άτομα που έχουν COVID-19 δεν αναγνωρίζουν πάντα τα αρχικά συμπτώματα. Ακόμα και εάν δεν έχετε συμπτώματα αυτή τη στιγμή, υπάρχει ενδεχόμενο να μεταδώσετε τον COVID-19 πριν εμφανίσετε συμπτώματα ή χωρίς να εμφανίσετε συμπτώματα.

Πρέπει να τεθείτε σε καραντίνα (αυτοαπομονωθείτε) για 14 ημέρες εάν:

- επιστρέψετε από ταξίδι **εκτός Καναδά** (υποχρεωτική καραντίνα)*
- είχατε στενή επαφή με κάποιον που έχει ή υπάρχει υποψία ότι έχει COVID-19
- ενημερωθήκατε από την αρχή δημόσιας υγείας ότι μπορεί να εκτεθήκατε και πρέπει να τεθείτε σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση)

Καραντίνα (αυτοαπομόνωση) σημαίνει ότι, **για 14 ημέρες** πρέπει:

- **να μείνετε στο σπίτι** και να παρακολουθείτε την κατάσταση της υγείας σας για συμπτώματα, ακόμα και ήπια
- **να αποφεύγετε την επαφή με άλλους** για να εμποδίσετε τη μετάδοση του ιού πριν εμφανίσετε συμπτώματα ή στα αρχικά στάδια της ασθένειας
- **να συμβάλλετε στην πρόληψη εξάπλωσης της ασθένειας** τηρώντας φυσικές αποστάσεις στο σπίτι σας

Εάν εμφανίσετε συμπτώματα εντός των 14 ημερών της καραντίνας σας, πρέπει:

- να απομονωθείτε από τους άλλους το συντομότερο δυνατόν όταν εμφανίσετε το πρώτο σύμπτωμα
- να καλέσετε αμέσως τον επαγγελματία υγείας σας ή την αρχή δημόσιας υγείας για να συζητήσετε τα συμπτώματά σας και το ταξιδιωτικό σας ιστορικό, και να ακολουθήσετε προσεκτικά τις οδηγίες τους





Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο αυτό-αξιολόγησης στο διαδίκτυο (εάν διατίθεται στην επαρχία ή την εδαφική περιοχή σας) για να καθορίσετε εάν χρειάζεστε περαιτέρω αξιολόγηση ή εξέταση για τον COVID-19.

Σημείωση: Εάν ζείτε με άτομο που έχει απομονωθεί επειδή έχει ή υπάρχει υποψία ότι έχει COVID-19, η περίοδος αυτοαπομόνωσής σας μπορεί να επεκταθεί πέραν των 14 ημερών. Ζητήστε οδηγίες από την [αρχή δημόσιας υγείας](#).

Για να τεθείτε σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση), λάβετε τα παρακάτω μέτρα:

Περιορίστε τις επαφές σας με άλλους

- Μείνετε στο σπίτι σας ή στο μέρος όπου διαμένετε στον Καναδά (μη βγείτε από την ιδιοκτησία σας).
- Βγείτε από το σπίτι μόνο για αναγκαίες ιατρικές επισκέψεις (χρησιμοποιήστε ιδιωτικό όχημα για το σκοπό αυτό).
- Μην πάτε στο σχολείο, στη δουλειά, σε άλλους δημόσιους χώρους και μην χρησιμοποιήσετε τα μέσα δημόσιας συγκοινωνίας (π.χ. λεωφορεία, ταξί).
- Μην δέχεστε επισκέψεις.
- Αποφύγετε την επαφή με ηλικιωμένους ή άτομα με προβλήματα υγείας, οι οποίοι κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν σοβαρά.
- Αποφύγετε την επαφή με άλλους, ειδικά όσους δεν ταξιδέψανε ούτε εκτεθήκανε στον ιό.
- Εάν δεν μπορείτε να αποφύγετε την επαφή, λάβετε τα ακόλουθα προληπτικά μέτρα:
 - τηρήστε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από το άλλο άτομο
 - μεριμνήστε ώστε οι [αλληλεπιδράσεις](#) σας να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομες
 - μείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο και χρησιμοποιήστε ξεχωριστό μπάνιο, εάν είναι δυνατό
- Ορισμένα άτομα μπορούν να μεταδώσουν τον COVID-19 ακόμα και εάν δεν εμφανίσουν οι ίδιοι συμπτώματα. Η χρήση μη ιατρικών масκών ή καλύμματος προσώπου (π.χ. που κατασκευάστηκαν να καλύπτουν εξ ολοκλήρου τη μύτη και το



στόμα χωρίς κενά, και που στεριώνονται στο κεφάλι με κορδόνια ή λάστιχα πίσω από τα αυτιά) μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία των γύρω σας εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί η στενή επαφή.

- Αποφύγετε την επαφή με ζώα, καθώς υπάρχουν αρκετές αναφορές ατόμων που μετέδωσαν τον COVID-19 στα κατοικίδια τους.

Πράγματα που μπορείτε να κάνετε ενώ βρίσκεστε σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση)

Ενώ τηρείτε απόσταση 2 μέτρων από τους άλλους, μπορείτε:

- να χαιρετίστε με κούνημα του χεριού αντί χειραψίας, φιλιού ή αγκαλιάς
- να ζητήστε από μέλος της οικογένειας, γείτονα ή φίλο να κάνει τις απαραίτητες εξωτερικές δουλειές (π.χ. να παραλάβει τα φάρμακά σας, να κάνει τα ψώνια σας)
- να χρησιμοποιήσετε τις υπηρεσίες παράδοσης τροφίμων ή να ψωνίστε μέσω διαδικτύου
- να ασκηθείτε στο σπίτι
- να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία, όπως τις βιντεοκλήσεις, για να μείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας διοργανώνοντας γεύματα και παιχνίδια μέσω διαδικτύου
- να εργαστείτε από το σπίτι
- στην ιδιοκτησία σας μόνο: να βγείτε έξω στο μπαλκόνι σας ή τη βεράντα σας, να περπατήσετε στην αυλή σας, να αφήσετε ελεύθερη τη δημιουργικότητά σας κάνοντας ζωγραφιές με κιμωλία ή κάνοντας αγώνες μετ' εμποδίων και παιχνίδια στην αυλή σας

Κρατήστε τα χέρια σας καθαρά

- Πλύντε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, και σκουπίστε τα με χαρτί ή στεγνή επαναχρησιμοποιούμενη πετσέτα, αντικαθιστώντας την όταν είναι βρεγμένη.
- Μπορείτε επίσης να καθαρίσετε τη βρωμιά με υγρά μαντηλάκια και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσετε αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.



- Βήξτε ή φτερνιστείτε στο εσωτερικό μέρος του αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο.

Τηρήστε τις επιφάνειες καθαρές και αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικά αντικείμενα

- Τουλάχιστον μία φορά τη μέρα καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά, όπως τη λεκάνη της τουαλέτας, τα κομοδίνα, τα πόμολα των πορτών, τα τηλέφωνα και τα τηλεχειριστήρια.
- Για την απολύμανση, χρησιμοποιήστε μόνο εγκεκριμένα απολυμαντικά προϊόντα σκληρών επιφανειών που έχουν Κωδικό Αναγνώρισης Φαρμάκου (DIN). Ο DIN είναι ένας οκταψήφιος αριθμός που δίδεται από το Υπουργείο Υγείας του Καναδά και επιβεβαιώνει πως το προϊόν απολύμανσης είναι εγκεκριμένο και ασφαλές για χρήση στον Καναδά.
- Όταν δεν έχετε εγκεκριμένα απολυμαντικά προϊόντα σκληρών επιφανειών στη διάθεσή σας, για την απολύμανση του σπιτιού σας, μπορείτε να ετοιμάσετε ένα διάλυμα χλωρίνης σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος, ή σε αναλογία 5 χιλιοστόλιτρα (mL) χλωρίνης ανά 250 mL νερού ή 20 mL χλωρίνης ανά λίτρο νερού. Η αναλογία αυτή βασίζεται στο γεγονός ότι η χλωρίνη περιέχει 5% υποχλωριώδες νάτριο, που δίνει 0.1% διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου. Ακολουθήστε τις οδηγίες για σωστή χρήση οικιακής χλωρίνης
- Εάν είναι ανθεκτικές στη χρήση υγρών απολυμαντικών, οι ηλεκτρονικές συσκευές που αγγίζουν πολλοί άνθρωποι (π.χ. τα πληκτρολόγια, οι οθόνες αφής) μπορούν να απολυμανθούν με προϊόντα που περιέχουν 70% αλκοόλη τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.
- Μην μοιράζεστε προσωπικά αντικείμενα με άλλους, όπως οδοντόβουρτσες, πετσέτες, ασπρόρουχα, μη ιατρικές μάσκες, μαχαιροπίρουνα ή ηλεκτρονικές συσκευές.

Παρακολουθήστε την κατάσταση της υγείας σας για συμπτώματα



- Παρακολουθήστε την κατάσταση της υγείας σας για συμπτώματα, και ειδικότερα για πυρετό και αναπνευστικά συμπτώματα όπως είναι ο βήχας ή η δύσπνοια.
- Ελέγξτε και καταγράψτε τη θερμοκρασία σας καθημερινά (ή σύμφωνα με τις οδηγίες της αρχής δημόσιας υγείας) και αποφύγετε τη χρήση αντιπυρετικών φαρμάκων (π.χ. παρακεταμόλη, ιβουπροφαίνη) όσο το δυνατόν περισσότερο. Τα φάρμακα αυτά μπορούν να συγκαλύψουν τα αρχικά συμπτώματα του COVID-19.

Προμήθειες που πρέπει να έχετε στο σπίτι σας κατά την αυτοαπομόνωση

- Μη ιατρικές μάσκες ή καλύμματα προσώπου (π.χ. που κατασκευάστηκαν να καλύπτουν εξ ολοκλήρου τη μύτη και το στόμα χωρίς κενά, και που στεριώνονται στο κεφάλι με κορδόνια ή λάστιχα πίσω από τα αυτιά)
- Χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης
- Θερμόμετρο
- Τρεχούμενο νερό
- Σαπούνι χεριών
- Αντισηπτικό με βάση αλκοόλης που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα
- Υγρό πιάτων
- Κοινό απορρυπαντικό
- Κοινά οικιακά προϊόντα καθαρισμού
- Απολυμαντικά προϊόντα σκληρών επιφανειών με Κωδικό Αναγνώρισης Φαρμάκου (DIN), ή εάν δεν υπάρχει, συμπυκνωμένη (5%) υγρή χλωρίνη και ξεχωριστό δοχείο για αραίωση
- Κατάλληλα καθαριστικά προϊόντα για ηλεκτρονικές συσκευές που αγγίζετε συχνά

* Νόμος περί Καραντίνας

Η Κυβέρνηση του Καναδά έθεσε σε ισχύ Απόφασης Έκτακτης Ανάγκης σύμφωνα με τον *Νόμο περί Καραντίνας* που υποχρεώνει όλους όσους εισέρχονται στον Καναδά- δια μέσου αέρος, θαλάσσης ή ξηράς- να τεθούν σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση) για 14 ημέρες,



εφόσον δεν έχουν συμπτώματα, για να περιοριστεί η εξάπλωση του COVID-19. Η περίοδος των 14 ημερών ξεκινά την ημέρα που εισέρχεστε στον Καναδά.

Επαγγελματικά ταξίδια εργαζομένων σε αναγκαίους τομείς

Ορισμένα άτομα που περνούν τα σύνορα τακτικά για να διασφαλιστεί η συνεχής ροή αγαθών και απαραίτητων υπηρεσιών, ή άτομα που δέχονται ή παρέχουν απαραίτητες υπηρεσίες στους Καναδούς, απαλλάσσονται από την υποχρέωση να τεθούν σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση) λόγω ταξιδιών εκτός Καναδά, εφόσον είναι ασυμπτωματικοί (δεν έχουν συμπτώματα του COVID-19).

Πρέπει:

- να τηρούν φυσική (κοινωνική) απόσταση από τους άλλους
- να παρακολουθούν την κατάσταση της υγείας τους για συμπτώματα (εάν εμφανίσετε συμπτώματα, ακολουθήστε τις οδηγίες της τοπικής αρχής δημόσιας υγείας)
- μείνετε στο μέρος που διαμένετε όσο το δυνατόν περισσότερο.

Εάν σας έχει ζητηθεί από την αρχή δημόσιας υγείας να τεθείτε σε καραντίνα για οποιοδήποτε άλλο λόγο (για παράδειγμα, ήρθατε σε στενή επαφή με κρούσμα), ενημερώστε την τοπική αρχή δημόσιας υγείας σχετικά με την κατάστασή σας ως εργαζομένου σε αναγκαίο τομέα και ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Όλοι μπορούμε να συμβάλλουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Canada.ca/coronavirus ή καλέστε στο [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)